



Grupa Szkoleniowa  
SOLBERG Sp. z o.o.

★★★★☆ 4,4 / 5

532 oceny

## Szkolenie - Zarządzanie sobą w stresie, redukcja skutków stresu oraz wypalenia zawodowego

Numer usługi 2025/12/10/159753/3204087

📍 Gdańsk

📄 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 10:00 h

📅 13.05.2026 do 13.05.2026

1 107,00 PLN brutto  
900,00 PLN netto  
110,70 PLN brutto/h  
90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Organizacja
<b>Identyfikatory projektów</b>	Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe, Regionalny Fundusz Szkoleniowy II, Kierunek - Rozwój
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Pracownicy sektora – specjaliści, pracownicy biurowi, kierownicy liniowi, kadra zarządzająca, pracownicy</p> <p>Dla osób, które pragną polepszyć swe umiejętności <b>radzenia sobie ze stresem, emocjami oraz skutkami wypalenia zawodowego.</b></p> <p>Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Małopolski Pociąg do Kariery – sezon 1</li> <li>• Nowy start w Małopolsce z EURESem</li> <li>• Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe</li> <li>• Kierunek - Rozwój</li> <li>• Działanie 5.11 Kształcenie Ustawiczne</li> <li>• Bony rozwojowe dla pracodawców z województwa Łódzkiego</li> <li>• Zawodowa reaktywacja</li> <li>• Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek – Rozwój</li> <li>• Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe</li> <li>• NETBON 2</li> <li>• Lubuskie Bony Rozwojowe</li> </ul> <p>„Zawarto umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Szczecinie na świadczenie usług rozwojowych z wykorzystaniem elektronicznych bonów szkoleniowych w ramach projektu Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	1
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8

<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	06-05-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	10
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem tego szkolenia jest nauczenie uczestników w jaki sposób zarządzać stresem, jak rozwiązywać sytuacje stresujące oraz co zrobić kiedy stres nas przerasta i nie pozwala normalnie funkcjonować.

Zidentyfikowanie czynników wpływających na stres, utratę entuzjazmu prowadzących do wypalenia zawodowego. Oferowanie praktycznych narzędzi i strategii zarządzania stresem. Wprowadzenie działań mających na celu podniesienie satysfakcji zawodowej pracowników.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Potrafi niwelować czynniki przeszkadzające w codziennych obowiązkach. Potrafi zarządzać motywacją własną.	świadomie analizuje źródła stresu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym,	Test teoretyczny
Stosuje zasady efektywnej rozmowy interpersonalnej	Rozróżnia i nazywa emocje w relacjach Stosuje sposoby komunikacji w zależności od typu osobowości Definiuje potrzeby odbiorcy podczas komunikacji Stosuje techniki efektywnej komunikacji z nastawieniem na słuchanie, zrozumienie i umiejętne przekazanie informacji zwrotnej	Test teoretyczny
zna przyczyn stresu.	- świadomie analizuje źródła stresu zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym, - rozpoznaje pierwsze i kolejne sygnały stresu jako kluczowy krok do efektywnego zarządzania	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
reaguje umiejętnie na bodźce stresogenne.	- charakteryzuje proces reakcji stresowej i możliwość świadomego reagowania lub zapobiegania, - wypracowuje umiejętności identyfikacji czynników stresujących w otoczeniu prywatnym i zawodowym	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

# Program

Czas trwania warsztatu to 1 dzień szkoleniowy.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych.

Usługa trwa:

- 10 h dydaktycznych x 45 minut

- 45 minut przerwy

- 2 x 10 min test wiedzy- walidacja

Przerwy nie są wliczone są w czas trwania usługi.

## PROGRAM SZKOLENIA

## PRETEST

## **MODUŁ 1:**

### **DIAGNOZA PROBLEMU**

- Analiza czynników stresogennych
- Rola stresu w życiu prywatnym i zawodowym
- Rodzaje i fazy stresu

## **MODUŁ 2:**

### **ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI**

#### 2.1. Techniki radzenia sobie ze stresem

- POJĘCIE "STRESU" – pozytywne i negatywne następstwa jego występowania
- Czym jest stres?
- Typowe objawy stresu – w jaki sposób szybko na nie reagować?
- W jaki sposób może wpływać na nasze myślenie i działanie?

#### 2.2. Techniki radzenia sobie z emocjami

- ABC emocji
- Rola emocji pozytywnych w efektywnym funkcjonowaniu
- Ocena własnych zasobów do radzenia sobie w sytuacjach stresowych

## **MODUŁ 3:**

### **WPŁYW I SYMPTOMY STRESU NEGATYWNEGO**

- Konsekwencje zawodowe stresu chronicznego – czym jest wypalenie zawodowe
- Sposoby na radzenie sobie w zawodowych sytuacjach stresowych
- Symptomy stresu a odporność psychofizyczna

## **MODUŁ 4:**

### **PREZENTACJA TECHNIK RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI-**

#### **RELAKSACJA**

- Work-life balance
- Techniki oddechowowe,
- Medytacja i wyobrażenia jako metoda kontroli poziomu stresu i emocji,
- Wizualizacja
- Technika relaksacji Jacobsona,
- Trening autogenny Schultza,

## **MODUŁ 5:**

### **WYPALENIE ZAWODOWE I UTRATA ENTUZJAZMU**

- Objawy wypalenia zawodowego i utraty entuzjazmu
- Przyczyny wypalenia zawodowego
- Strategie zapobiegania wypaleniu zawodowemu

### **ZAKOŃCZENIE:**

Podsumowanie głównych punktów szkolenia.

### **POSTTEST**

**Na koniec szkolenia odbędzie się test teoretyczny sprawdzający wiedzę z zakresu nabytych kompetencji.**

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 9

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 9</b> WALIDACJA - PRETEST - test	-	13-05-2026	08:00	08:10	00:10
<b>2 z 9</b> DIAGNOZA PROBLEMU, ZARZĄDZANIE STRESEM I EMOCJAMI	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	08:10	09:30	01:20
<b>3 z 9</b> Przerwa	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	09:30	09:40	00:10
<b>4 z 9</b> WPŁYW I SYMPTOMY STRESU NEGATYWNEGO	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	09:40	11:55	02:15
<b>5 z 9</b> Przerwa	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	11:55	12:20	00:25
<b>6 z 9</b> PREZENTACJA TECHNIK RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI- RELAKSACJA	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	12:20	14:35	02:15
<b>7 z 9</b> Przerwa	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	14:35	14:45	00:10
<b>8 z 9</b> WYPALENIE ZAWODOWE I UTRATA ENTUZJAZMU	Emilia Kacprzyk	13-05-2026	14:45	16:05	01:20
<b>9 z 9</b> WALIDACJA - POSTTEST - test	-	13-05-2026	16:05	16:15	00:10

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 107,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

110,70 PLN

Koszt osobogodziny netto

90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Emilia Kacprzyk

Od ponad 15 lat specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń, warsztatów i webinarów dla liderów oraz specjalistów z różnorodnych branż, takich jak produkcja, logistyka IT, usługi, SSC czy finanse. Jest certyfikowanym coachem ICF i mentorem wykorzystującym podejście oparte na rozwijaniu potencjału, odkrywaniu mocnych stron oraz wzmacnianiu talentów swoich klientów. Przeprowadziła ponad 2000 godzin sesji coachingowych z menedżerami i ekspertami z Polski, Rumunii, Niemiec, Cypru, Irlandii, Wielkiej Brytanii, USA, Chin, Malezji oraz innych krajów.

Specjalizacja :

- Szkolenia z zarządzania zespołami i kompetencji przywódczych – skuteczne delegowanie i egzekwowanie, budowanie autorytetu, transformacja z roli operacyjnej do strategicznej
- Warsztaty z komunikacji i budowania zaangażowania – rozwój kompetencji interpersonalnych, skuteczna komunikacja i współpraca
- Szkolenia z zakresu przywództwa w zespołach różnorodnych, wielokulturowych i zdalnych
- Z obszaru zarządzania różnorodnością
- Z obszaru zarządzania stresem, budowania rezyliencji i przeciwdziałania wypaleniu
- Szkolenia dla zespołów sprzedażowych i obsługi klienta – efektywna współpraca, standardy obsługi, budowanie relacji z klientem
- Szkolenia i doradztwo w zakresie twardego HR – prawo pracy, audyty procesów HR (specjalizacja w polskim i irlandzkim prawie pracy)
- Konsultacje i szkolenia w obszarze HR - zarządzanie talentami, rekrutacja, onboarding, offboarding, zarządzanie wynikami

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w wersji papierowej (skrypt), teczki, notesy oraz długopisy dla każdego uczestnika. Po szkoleniu e-mail z e-bookiem(format pdf)

### Informacje dodatkowe

**Szkolenia dofinansowane są zwolnione z podatku** : usługa szkoleniowa mająca charakter usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, jest finansowana ze środków publicznych w co najmniej 70% - zgodnie z treścią § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 poz. 1722) w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

FIRMY/ OSOBY NIE KORZYSTAJĄCE Z DOFINANSOWANIA OBJĘTE SĄ STAWKĄ VAT 23 %

## Adres

ul. Powstańców Warszawskich 45

80-165 Gdańsk

woj. pomorskie

Hotel Amber

## Kontakt



**Marzena Mrukwa**

**E-mail** [biuro@solberg-szkolenia.pl](mailto:biuro@solberg-szkolenia.pl)

**Telefon** (+48) 33 3003 145